Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 18.06.2024 08:55 Uhr | Urs von Wulfen

Internationaler Paniktag

Es gibt ja immer was zu feiern. Heute zum Beispiel den internationalen Paniktag!
Geraten sie oft in Panik! Nein? Gut für sie! Ich gerate wirklich oft in Panik. Zum Beispiel wenn ich mein Portemonnaie verlegt habe und es nicht sofort wiederfinde denke ich sofort daran, wie schwierig es wird Führerschein, Personalausweis und Bankkarte neu zu beantragen und was ein unehrlicher Finder wohl mit meinem Kram böses anstellen mag. Usw. usw. Die Kastrophengedanken tanzen in meinem Kopf Samba und es wird dadurch natürlich immer unmöglicher einen klaren Gedanken zu fassen, um zu überlegen, wo das Portemonannaie denn wohl sein könnte. Bis ich dann panisch suchend durch die Wohnung renne, wie ein Schaft auf der Flucht. Was passend ist, weil das Wort Panik geht auf den griechischen Hirtengott Pan zurück, der die Fähigkeit gehabt haben soll durch einen Schrei ein beliebig große Schafherde so in Aufruhr zu versetzen, dass die Tiere völlig kopf- und sinnlos davonrennen.
Jetzt fragen sie sich zu recht: "Was bitte ist an einen solchen Paniktag denn bitte feiernswert? Kopflose Panik ist doch kein erstrebenswerter Zustand!“ Das stimmt.
Aber wenn Panik ausbricht ist es in der konkreten Situation ziemlich schwierig sie wieder einzufangen. Deswegen ist es wichtig sich in ruhigen Momenten zu überlegen, wie man sie wieder einfangen will. Wenn ich wieder mal etwas wichtiges verloren habe bemühe ich mich an meine Ommma zu denken, die hat sich immer erstmal hingesetzt wenn sie etwas gesucht hat und den Heiligen Antonius von Padua, den Schutzheiligen der verlorenen Dinge, um Hilfe gebeten. Bei diesem Stoßgebet hat sie sich dann so beruhigt, dass ihr sehr oft eingefallen ist, wo sie den verlegten Gegenstand abgelegt hat. Es gibt natürlich viel mehr Techniken Panik zu begegnen wie zum Beispiel bewusst zu atmen, an einen schönen Ort denken oder mit jemanden reden, der einem gut tut. Da muss jede und jeder den eigenen Weg finden, was nur klappt wenn man ehrlich darüber nachdenket, was die Auslöser für persönliche Panikmomente sind. Eine Besinnung auf Gott mag dem einen oder der anderen auch helfen, den im Gegensatz zum griechischen Gott Pan hat der Gott der Bibel kein Interesse an Panik. Einer der häufigsten Sätze in der Bibel lautet "Fürchte Dich nicht…!“ Wie zum Beispiel in Jesaja 41,10 "Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir, hab keine Angst ich bin dein Gott. Ich habe dich stark gemacht!“
Wenn wir uns heute also ein wenig darüber Gedanken machen, was uns in Panik versetzt und wie wir dieser Panik begegnen können wird der internationale Paniktag ein Fest, dass es sich zu feiern lohnt.